Memasuki Awal Kehidupan Berumah Tangga*

dr. Ira

1 Juni 2006

Menikah merupakan sunnah para nabi dan para rasul, disamping sebagai salah satu tanda-tanda kekuasaan dan karunia nikmat dari Allah. Melalui pernikahan, manusia yang berpasangan laki dan perempuan akan memulai menjalani kehidupan baru, yaitu kehidupan rumah tangga, yang menjadi dambaan setiap manusia di muka bumi ini. Demikian ini sudah sunnatullah, yang merupakan siklus kehidupannya sebelum semuanya berakhir, yaitu mendapatkan keturunan.

Di hadapan sepasang suami-istri tersebut membentang berbagai permasalahan yang harus dihadapi bersama. Permasalahan di dalam keluarga sangatlah kompleks dan saling berkaitan, antara satu dengan lainnya. Tidak hanya dari segi syari'at, dunia kesehatan-pun akan dihadapinya serta akan mempengaruhi bagaimana syariat itu dijalaninya.

Bagi para calon pasangan yang akan memasuki bahtera rumah tangga, juga bagi mereka yang memulai menapaki kehidupan baru, perlu sedikit mengetahui beberapa hal berkaitan dengan celah-celah kesehatan yang akan mewarnai kehidupannya.

1 Pasca Menikah

Setelah prosesi pernikahan, pasangan baru yang biasa disebut pengantin baru, akan selalu mendapatkan perasaan yang penuh suka cita. Mungkin, masa inilah puncak keindahan dan dambaan setiap insan, baik laki- laki maupun wanita.

Di balik rasa kegembiraan ini, tidak sedikit keluhan yang dialami pasangan baru. Selain harus beradaptasi dalam hal kepribadian masing-masing, masalah kesehatan hampir

*Disalin dari majalah **As-Sunnah edisi 12/IX/1426H,** rubrik **Baituna**, hal. 11 - 13.

selalu terjadi pada awal kehidupan barunya. Secara fisik, keluhan sering terjadi pada pihak wanita.

Beberapa hari, bahkan sampai beberapa bulan setelah menikah, sang istri yang sebelumnya masih perawan atau gadis, biasa akan mengeluh sakit di daerah farji, kemudian berlanjut mengeluh nyeri saat buang air kecil. Terkadang mengalami kesulitan buang air kecil. Lebih lanjut, bisa beresiko terkena infeksi saluran kencing, terutama mereka yang sebelumnya pernah mengidap penyakit ini. Tak ketinggalan nyeri pinggang dan punggung akan menyertai hari-hari baru sang istri.

Dengan berjalannya waktu, keluhan-keluhan tersebut bisa menghilang dengan sendirinya. Apabila sakit pada saat berkemih maupun nyeri di daerah farji terus-menerus, sangat dibutuhkan pengertian dan keikhlasan dari sang suami, yakni untuk sementara tidak melakukan sanggama, sampai rasa nyeri itu hilang. Jika kondisi istri masih sakit, namun tetap dipaksakan untuk berjima' meskipun semuanya ridha justru tak akan mendapatkan kenikmatan yang sempurna, serta bisa menyebabkan sakit sang istri akan bertambah parah. Bila keluhan nyeri tidak berkurang atau hilang, sebaiknya segera diantisipasi. Obat-obat analgetik bisa meredakan nyeri tersebut. Bila perlu diberi antibiotic, bila terjadi infeksi di saluran kencing dan daerah farji.

Ada lagi penyakit yang tiba-tiba datang pada saat pengantin baru ini, yaitu gastritis akut. Dikenal dengan penyakit maag. Hal ini disebabkan istri sering terlambat makan, lantaran selalu menunggu sang suami tercinta datang dari mencari nafkah untuk bisa makan berdua. Untuk mencegah datangnya penyakit maag ini, sebaiknya makan tepat waktu, atau saat perut sudah merasa lapar. Kalau menghendaki makan bersama suami, makanlah dengan porsi sedikit lebih dahulu, atau makan camilan untuk mengusir rasa lapar tersebut, kemudian bisa diulangi lagi pada saat suami datang. Hati-hati bagi mereka yang sebelumnya sudah terkena penyakit ini, sebaiknya lebih dijaga supaya penyakit tersebut tidak lebih parah.

Selain pihak istri, sang suami pun setelah menikah terkadang mengalami kecemasan berlebihan. Ini biasa terjadi pada mereka yang mengalami ejakulatio dini (keluar mani lebih awal). Hal ini tidaklah perlu dikhawatirkan, karena kondisi tersebut masih dalam keadaan normal sebagai pengantin baru.

2 Menghadapi Kehamilan

Seorang wanita yang sudah bertekad untuk menikah, jauh-jauh sebelumnya harus mempunyai wacana bahwa pasca menikah akan ada hasil cinta kasih bersama suami, yaitu kehamilan yang merupakan takdir dan kehendak Ilahi. Dengan siap untuk hamil, maka

secara psikis, kehamilan bisa dihadapi dengan hati ikhlas dan ketenangan.

Kehamilan pertama akan selalu dinanti dan diharapkan oleh setiap pasangan baru. Namun demikian penantian dan harapan janganlah disikapi terlalu berlebihan. Berserah diri kepada sang Pencipta itu lebih baik dalam mengharap kehamilan pertama ini, karena berkaitan juga dengan masalah takdir Allah, dengan tetap selalu melakukan ikhtiar. Sehingga pasangan yang belum diberi karunia anak tidak akan merasa cemas yang berlebihan (*anxietas*). Kecemasan ini, secara psikis bisa menjadi pemicu terjadinya konflik hubungan suami-istri.

Setelah dinyatakan istri hamil, maka kegembiraan akan terpancar dari pasangan baru ini, dan akan disambut juga oleh keluarga serta kerabat lainnya. Masa hamil muda atau masa mengidam akan dilalui- nya, biasa berlangsung sampai 4 bulan. Namun tak semua wanita hamil muda mengalami masa ini. Mual dan muntah biasa mengiringi ibu hamil muda. Terkadang sampai berlebihan (hiperemesis gravidarum}, sehingga istri mengalami kekurangan cairan atau dehidrasi, yang bisa berakibat lebih buruk terhadap kesehatan dan perkembangan bayinya.

Hadapilah masa ini dengan banyak istirahat. Atasi mual muntah dengan obat-obat anti mual atas resep dokter. Jangan minum sembarang obat anti mual. Usahakan agar selalu minum untuk mencegah dehidrasi dan lemas di tubuh. Dianjurkan menkonsumsi multivitamin, supaya tubuh tidak terlalu lemas. Bila istri mengidam, sangat dibutuhkan kesabaran suami, dan bersikap bijaksana, misalnya dengan memberikan makanan atau minuman yang disukai istri. Namun demikian, si istri pun harus bijaksana dan mengerti, untuk tidak selalu merepotkan dan menyibukkan suami gara-gara mengidam ini, sehingga pekerjaan utama mencari nafkah terabaikan, terlebih lagi dengan kondisi ekonomi yang pas-pasan.

Pada masa mengidam, sebaiknya mengurangi frekuwensi senggama untuk menghindari bertambah lemahnya kondisi istri. Tetapi, jika memungkinkan bisa dilakukan dengan hati-hati.

Saat kehamilan ini, perlu perhatikan beberapa penyakit yang kadang-kadang singgah. Di antaranya batuk-batuk, sakit kepala, gatal-gatal di kulit, selesma, gangguan kencing, nyeri pinggang bawah serta tulang belakang, nyeri perut bagian bawah dan lain-lain. Penyakit ini hanya ringan, kadang hilang dengan sendirinya seiring bertambahnya usia kehamilan. Namun, apabila penyakit tersebut memperburuk kondisi, sebaiknya berkonsultasi ke bidan atau dokter.

Semakin tua masa kehamilan, kondisi fisik istri akan kembali pulih. Sebaiknya periksa kehamilan secara teratur untuk mengetahui kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik dan sehat. Juga perlu diperhatikan, bahwa berjima' pada saat sang istri hamil besar

dan menjelang saat melahirkan, akan kurang baik bagi kondisi ibu. Seperti halnya hamil muda. Bila terpaksa harus melakukan berjima', maka dilakukan dengan hati-hati, dan sang istri tetap tidak dalam keadaan keletihan.

3 Menyambut Kehadiran Si Buah Hati

Sebelum si buah hati hadir di hadapan ayah dan ibunya, sudah tentu istri harus menjalani proses persalinan. Hadapilah persalinan ini dengan tawakal dan ridha kepada Allah. Rasa sakit saat melahirkan dan ikhlas menerimanya, harus sudah dicamkan jauh-jauh sebelum- nya, sehingga secara mental istri sudah siap menjalaninya.

Tidaklah sedikit kaum ibu, setelah melahirkan kadang mengalami kebingungan atau mengalami depresi sesaat. Hal ini disebabkan proses persalinan yang menimbulkan stres dan kelelahan berkepanjangan. Apalagi kelelahan ini berlanjut, karena harus merawat si kecil atau karena menyusui.

Kadang-kadang, bayi yang baru lahir membuat sang ibu bertambah lelah, karena kelakuan bayi. Misalnya sering menangis atau rewel, sehingga kesempatan untuk beristirahat tidak ada sama sekali. Bayi rewel atau sering menangis, ada beberapa kemungkinan penyebabnya. Di antaranya, karena kencing atau pipis, buang kotoran dan ingin segera diganti popoknya, air susu yang belum lancar, kondisi tali pusat bayi karena infeksi, atau ada gigitan serangga dan lain-lain.

Bantuan dan dukungan suami sangat penting untuk memulihkan kondisi fisik dan mental istri. Misalnya, secara bergantian menjaga sang bayi. Kita contoh teladan Nabi Muhammad yang suka membantu istrinya. Diriwayatkan dari Aisyah, ia berkata:

> "Rasulullah suka membantu pekerjaan istrinya. Dan jika tiba waktu shalat, beliau keluar untuk menjalankan shalat".[1]

Banyak dari kaum istri mendapati sebuah kebahagiaan, kesenangan dan ketenangan dalam menjalankan pekerjaan- pekerjaan rumah tangganya, manakala ia ditemani dan dibantu oleh sang suami tercinta. Namun demikian, istri juga harus pintar merawat dan mengasuh anak, serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga lainnya, sehingga tidak sering meminta bantuan suami, karena tugas suami yang utama adalah mencari nafkah untuk istri dan anak-anaknya.

---

[1] **HR Bukhari**, no. 6039.

Bisa terjadi, karena tidak ada saling pengertian dan pembagian tugas di antara suami istri, sehingga menimbulkan perselisihan dan percekcokan yang berakibat buruk, yaitu perceraian, karena istri tidak sabar merawat dan mengasuh bayi, ataupun sang suami sangat egois tidak mengerti kondisi istri yang kerepotan.

Kadang juga, karena kelelahan yang berkepanjangan dan emosi belum stabil, sang ibu akan sering marah dan jengkel melihat si kecil yang terlalu rewel. Hal ini akan berakibat kurang baik bagi bayi, juga bagi ibunya sendiri, karena ada gangguan hubungan secara psikologis antara ibu dan bayinya. Dan justru menyebabkan bayi bertambah rewel atau tidak tenang. Tentunya hal ini bisa dihindari dengan mencari penyebab kerewelan bayi tersebut, sehingga bisa segera diatasi bersama.

Seorang ibu sebaiknya selalu penyabar dan penyayang terhadap keluarganya, karena Allah bersama orang-orang yang sabar. Dan Rasulullah menganjurkan kepada para wanita untuk selalu menyayangi anak-anaknya.

Sangat dianjurkan, apabila ibu terlalu letih pasca melahirkan, untuk segera mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi tinggi. Bila perlu, minumlah multivitamin atau suplemen makanan ataupun minuman. Usahakan untuk bisa beristirahat, meskipun hanya sebentar. Dibolehkan juga meminta bantuan orang lain (khadimah) ataupun keluarga untuk mengurangi kerepotan keluarga.

Sumber:

1. Kado Pernikahan, Syaikh HafizhAli Syuaisyi', terjemahan, Pustaka al Kautsar, Juli 2005.

2. llmu Kebidanan dan Kandungan, Sarwono P, 1983.